

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Curso de Especialización:

**FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA PARA EL ABORDAJE NUTRICIONAL
INDIVIDUAL Y COMUNITARIO**

Monografía de Curso de Especialización:

“Percepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimentarios en adolescentes”

Presentado por:

Katerin Saraí Flores Ayala
Mónica Alcira Parada Ascencio
Josselin Lisbeth Zometa de Aguilar

Para optar al grado de:

Licenciada en Nutrición

Asesora:

Mpcc. Karla García Hernández

Ciudad Universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, El Salvador, julio de 2025

AUTORIDADES
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

VICERRECTORA ACADÉMICA:

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

M.Sc. Roger Arias

SECRETARIO GENERAL

Lic. Pedro Rosalio Escobar Castaneda

**AUTORIDADES
FACULTAD DE MEDICINA**

DECANO

Dr. Saúl Díaz Peña

VICEDECANO

M.Sc. Franklin Arnulfo Méndez Durán

SECRETARIO:

M.Sc. Roberto Hernández

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE CIENCIA DE LA SALUD:

M.Sc. Monica Raquel Ventura de Ramos

DIRECTORA DE LA CARRERA:

Licda. Eileen Roxana Calderón de Aguirre

RESUMEN

El uso intensivo de las redes sociales se ha convertido en una característica central de la vida de los adolescentes, generando tanto oportunidades de interacción como riesgos psicosociales. En este contexto, resulta necesario analizar cómo estas plataformas influyen en aspectos sensibles del desarrollo juvenil, tales como la autoestima, la percepción de la imagen corporal y la adopción de conductas relacionadas con la salud. Esta monografía aborda los riesgos psicosociales asociados al uso intensivo de las redes sociales durante la adolescencia, centrándose en su influencia sobre la autoestima y la percepción de la imagen corporal. Mediante una revisión bibliográfica de investigaciones desarrolladas en América Latina, se identifican factores como el ciberacoso, la pérdida de privacidad y la dependencia emocional del entorno digital como elementos que favorecen una percepción corporal distorsionada, particularmente entre mujeres adolescentes. Los resultados señalan que la insatisfacción con la imagen corporal se relaciona con niveles bajos de autoestima y se presenta con mayor frecuencia en adolescentes con sobrepeso o con elevada preocupación por su apariencia física. Finalmente se concluyó que estas condiciones constituyen factores de riesgo relevantes para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), lo que resalta la importancia de diseñar e implementar intervenciones educativas y preventivas orientadas a fortalecer el bienestar emocional y fomentar una imagen corporal positiva en esta etapa del desarrollo.

Palabras claves: Imagen Corporal, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Adolescencia, Redes sociales, Autoestima.

Contenido

RESUMEN.....	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	7
II. DESARROLLO DE TEMA.....	8
1. Concepto de imagen corporal.....	8
2. Hábitos alimentarios en la adolescencia.....	11
3. Contexto Psicosocial de Adolescentes	13
4. Influencia de los Medios de Comunicación y Redes Sociales.....	15
5. Relación entre imagen corporal y conducta alimentaria.....	21
CONCLUSIONES	26
FUENTES DE INFORMACIÓN	27

Índice de tablas.

Tabla 1. Tiempo de usos de redes sociales según sexo en adolescentes.....	31
Tabla 2. Frecuencia de uso de redes sociales.	32
Tabla 3. Percepción de la imagen corporal relacionado a influencia de redes sociales	33
Tabla 4. Escala de medición de autoestima	34
Tabla 5. Resultado de modelo de mediación de la ansiedad	35
Tabla 6. Relación estadística entre género femenino y variables incluidas en la Encuesta de Comportamiento Alimentario en estudiantes de colegios públicos de Pereira.....	36
Tabla 7. Distribución de la población de la muestra por nivel de preocupación con su imagen corporal, según sexo.	36
Tabla 8. Distribución de la muestra de hombres con preocupación por su imagen corporal, según edad.....	37
Tabla 9. Distribución de la muestra de mujeres con preocupación por su imagen corporal, según edad.....	37
Tabla 10. Distribución de la muestra por nivel de autoestima según sexo.....	38
Tabla 11. Distribución de la muestra por sexo según nivel de autoestima y edad ...	38
Tabla 12. Gráfico 1. Construcciones de relaciones interpersonales en redes sociales	39
Tabla 13. Gráfico 2. Aspectos negativos del uso de redes sociales	40
Tabla 14. Gráfico 3. Experiencias negativas vividas en redes sociales	41

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, la imagen corporal adquiere una gran relevancia, ya que los adolescentes comienzan a construir su identidad y a compararse con estándares externos, muchas veces poco realistas.

En este contexto, la percepción de la imagen corporal puede influir significativamente en la autoestima, el comportamiento y, especialmente, en los hábitos alimentarios.

En los últimos años, el impacto de las redes sociales ha cobrado una importancia central en la forma en que los adolescentes perciben sus cuerpos. Plataformas como Instagram, Facebook, TikTok o Snapchat promueven constantemente ideales estéticos que muchas veces son inalcanzables y están fuertemente editados, generando una presión constante por alcanzar determinados estereotipos de belleza.

Esta exposición prolongada a modelos corporales idealizados puede generar insatisfacción corporal, conductas de comparación social y, en casos más graves, puede estar asociada al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón.

A su vez, los hábitos alimentarios en los adolescentes están estrechamente relacionados con su entorno social y familiar. La búsqueda por "comer saludable" o seguir tendencias nutricionales vistas en redes sociales puede derivar en restricciones alimentarias inapropiadas, dietas extremas o conductas compensatorias, incrementando el riesgo de desarrollar TCA.

Es por ello, que resulta de gran importancia analizar la relación entre la Percepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el rol que juegan las redes sociales en los adolescentes, ya que es fundamental para comprender cómo prevenir problemas de salud mental y física en esta etapa de la vida.

II. DESARROLLO DE TEMA

1. Concepto de imagen corporal

La imagen corporal o en ocasiones llamada autopercepción son temas relevantes en la actualidad debido a todos los cambios socioculturales que se han presentado con el paso de los años no solo en El Salvador si no en diversos lugares del mundo, según Raich citado por Baile Ayensa, (1) “es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos. Este proceso de autopercepción corporal no solo afecta la autoimagen, sino que también juega un papel crucial en la formación de la identidad personal. La manera en que los individuos se perciben físicamente puede influir en la autoestima, bienestar emocional y en la forma que se relacionan con los demás”. Mientras que otros autores la definen como por ejemplo Schilder (2) “la representación mental del cuerpo que cada individuo construye en su mente”, Hausenblas y Symons (2) “representación interna de su apariencia externa”, Coslett (2) “una representación consciente del cuerpo, así como el conocimiento conceptual del mismo”, Khan y Khan (2) “la forma en que una persona se percibe y se siente con su cuerpo”.

Rosen (2) plantea que “la imagen corporal es la manera en la que una persona percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo contemplando componentes perceptivos, subjetivos y conductuales”. Por otro lado, Cash (2) menciona que “dicha imagen tiene implicaciones perceptivas en relación a imágenes y valoración del tamaño y formas de los aspectos del cuerpo, unas implicaciones cognitivas en cuanto a creencias sobre el cuerpo y experiencia corporal, y otras implicaciones emocionales que tienen que ver con experiencias de placer-displacer, satisfacción o insatisfacción por el cuerpo”, todas estas definiciones nos llevan a un sentido común en el cual la imagen corporal está condicionada por los pensamientos y emociones propios de la persona hacia si mismo pero siempre teniendo un aspecto externo que influye en estos pensamientos y emociones como bien se mencionaba pudiendo ser experiencias vividas en las que se puso en juicio su aspecto físico, esta

percepción de sí mismo si bien puede ser una fuente de bienestar para la persona puede significar un problema o un aspecto negativo que afecta su vida constantemente por lo que ramas como la psicología tienden a tomarlo como una base tanto para el tratamiento de patologías como para el desarrollo adecuado de niños y adolescentes aspecto que también toman importancia al tratar con el estado nutricional de una persona, ya que al trabajar con el cuerpo y el pensamiento al indagar en hábitos, costumbres y conductas alimentarias, la percepción que el paciente tenga de sí mismo puede llegar a ser un indicador de la importancia que puede tener en su vida su estado de salud relacionado con su estado físico y al poner atención en sus emociones y actitudes hacia este tema da la pauta para brindar una atención más integral no solo basada en alimentos y calorías.

Por otro lado, como bien se mencionaba anteriormente una parte importante de la imagen corporal es el impacto que tiene en el desarrollo de niños y adolescentes en este caso al enfocarse en los adolescentes Marelyn Duno y Edgar Acosta (3) en su artículo denominado percepción de la imagen corporal entre adolescentes universitarios afirman que “la adolescencia es una etapa de la vida crítica, ya que en estas edades la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación y está determinada por factores internos y externos, por el género y por las normas de belleza de la sociedad. Por lo tanto, la imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan durante este período pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa, de allí que pueden presentarse alteraciones psicológicas como la insatisfacción o distorsión corporal. La imagen corporal en el adolescente es motivo de preocupación y la no aceptación de su representación corporal puede favorecer a desarrollar la insatisfacción corporal pudiendo estar presente en ambos géneros, debido a factores sociales y culturales”. Debido a lo antes mencionado y con la experiencia adquirida en establecimientos de salud, escuelas y teniendo la oportunidad de brindar atención nutricional a jóvenes en esta etapa de su vida se puede decir que la imagen corporal como bien se mencionaba al volverse frecuentemente un motivo de preocupación e insatisfacción afecta diversos aspectos en su vida llevándolos a conductas poco saludables no solo en el ámbito sociocultural si no en muchas ocasiones en la conducta alimentaria por lo que es un punto importante de evaluar y de trabajar en educación alimentaria y nutricional, ya

que es necesario que los adolescentes conozcan sobre estos temas y estas definiciones para tener herramientas para mejorar su autoestima y prevenir enfermedades que pongan en riesgo en su vida tanto en el ámbito nutricional, médico y psicológico, por lo que el personal de salud se vuelve un facilitador y orientador en este proceso ya que al poner al alcance de los adolescentes la información necesaria para conocer sobre estos conceptos y ofrecer los servicios necesarios en caso de estar presentando algún síntoma notorio de enfermedad en cualquier ámbito de los antes mencionados la aceptación corporal y mejoramiento del autoestima no será algo tan aislado de pensar para este grupo población en específico mejorando su calidad de vida.

Sin embargo no solo el pensamiento de los adolescentes influye en el rechazo que puedan sentir hacia ellos mismos, como ya se mencionaba también las experiencias que están teniendo en su vida personal pueden ser un punto claro en la imagen corporal, en este sentido uno de los influyentes con mayor relevancia son las redes sociales por lo que Georgina Casanova et al. (4) encontraron en su estudio influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa que “teniendo en cuenta que la imagen corporal está directamente relacionada con la autoestima y el autoconcepto, se ha observado cómo entre los adolescentes que hacen un uso excesivo de las RRSS, aparece la comparación social como comportamiento dañino, generándoles insatisfacción corporal, autocrítica y una menor autoestima. Por un lado, esto actúa como un factor de riesgo para desarrollar una adicción, y por otro, disminuye la satisfacción con la vida y aumenta el estrés” por lo que considerando que el uso de redes sociales va en aumento en la actualidad y que la mayoría de adolescentes tienen acceso a una de ellas podemos deducir que sigue en aumento el riesgo de tener una percepción negativa de su imagen corporal, si bien la tecnología y las redes sociales pueden ser una fuente de información y un medio para la difusión de información para prevenir baja autoestima relacionada con la imagen corporal es mucho menor a todo lo que ha crecido la información mal intencionada con mensajes que afectan cada día más a los jóvenes, de dietas milagro a cyberbullying debido al aspecto físico de las personas, si bien no es un factor que se pueda erradicar es importante sacar provecho de cada una de las atenciones brindadas en el sector salud y darle la importancia a estos temas para crear en el/la

adolescente un razonamiento crítico hacia lo que se ve en redes sociales ya que probablemente más de una vez en su vida tenga contacto con este tipo de información perjudicial y solo depende de ellos el cómo esta va influir en sus vidas, por lo que parte del trabajo como profesional en cualquiera de las ramas de la salud donde se brinda educación a la población es prevenir también por medio de todas las técnicas necesarias el que los jóvenes caigan en esta red de desinformación y de riesgo para su salud mental y física.

Así mismo una experiencia negativa relacionada con la autoestima y la imagen corporal no solo puede venir por medio de las redes sociales ya que con quien más interactúan y tienen relación en su vida es con su círculo tanto familiar como social por lo que se vuelven una parte fundamental en la construcción de una buena autoestima como menciona Burns (5) “las situaciones familiares que parecen favorecer el desarrollo de una autoestima alta son tres:

1. La aceptación cálida de los niños por parte de los padres.
2. El establecimiento y la exigencia, por parte de los padres, de límites claramente definidos para la conducta de los niños.
3. El respeto de los padres para la iniciativa individual de los niños dentro de esos límites.”

El autor concluye que “escuchar las opiniones de los adolescentes, empatizar con sus sentimientos, alegrías y dificultades es una condición para lograr la confianza del adolescente porque constituye el verdadero diálogo, a través del cual los padres podrán aplicar consejos, evitar los malentendidos o simplemente mantener el vínculo afectivo entre hijos adolescentes y padre por lo que se vuelve un trabajo en conjunto involucrando a los padres y parientes cercanos del adolescente en el desarrollo de una imagen corporal positiva ya que pueden ser el apoyo necesario para tener adolescentes con más confianza a comunicar sus emociones y pensamientos”. (5)

2. Hábitos alimentarios en la adolescencia

En la adolescencia suelen haber cambios significativos en los hábitos alimentarios debido a diversos factores tanto externos como internos, de acuerdo con esto Unicef (6) plantea que “muchos de ellos se saltan el desayuno, apenas consumen frutas,

verduras, lácteos y pescado; y consumen de manera habitual refrigerios ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. Alrededor del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana”.

Así mismo nos dice que “la falta de acceso a una alimentación variada y nutritiva puede ocasionar deficiencias de micronutrientes esenciales, como el hierro. Las niñas adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a estas carencias, ya que a menudo no tienen acceso a alimentos nutritivos, información o servicios relacionados con la nutrición como consecuencia de normas discriminatorias y culturales”. (6)

Un hallazgo importante en relación con los factores externos que inciden enormemente en lo que comen los adolescentes se encontró, por ejemplo, la presión de grupo, el deseo de encajar entre sus compañeros y la comercialización agresiva de los alimentos. Además, existe una amplia oferta de comida rápida y refrigerios de producción industrial, especialmente en las escuelas y su entorno.

Conforme con esto otro estudio denominado “Factores que influyen en las elecciones alimentarias de los adolescentes: hallazgos de debates en grupos focales con adolescentes” publicado por la revista Pubmed (7) tiene gran concordancia con lo que menciona Unicef sin embargo amplía los factores que podrían influir en el consumo de alimentos de los adolescentes, encontrando que “los factores percibidos como influyentes en la elección de alimentos incluyeron el hambre y los antojos, el atractivo de la comida, las consideraciones de tiempo de los adolescentes y sus padres, la conveniencia de la comida, la disponibilidad de alimentos, la influencia de los padres en los hábitos alimentarios (incluida la cultura o religión familiar), los beneficios de los alimentos (incluida la salud), factores específicos de la situación, el estado de ánimo, la imagen corporal, los hábitos, el costo, los medios de comunicación y las creencias vegetarianas. Las principales barreras para comer más frutas, verduras y productos lácteos, y consumir menos alimentos ricos en grasas, incluyeron la falta de sentido de urgencia sobre la salud personal en relación con otras preocupaciones y las preferencias gustativas por otros alimentos”. Ambas perspectivas hablan acerca de

cómo en la adolescencia la alimentación es un punto crítico debido a que puede verse influida por muchos factores muchas veces llevando al adolescente a conductas alimentarias inapropiadas y que ponen en riesgo su salud y como se mencionaba anteriormente la salud no es una preocupación en este grupo etario por lo que se vuelve más difícil el cuidado de ella o todo lo relacionado con la prevención de enfermedades, sin embargo no es imposible si se tiene el debido apoyo y manejo del tema.

En este punto también se nos habla acerca de la imagen corporal ya que si bien está relacionado con el aspecto físico y su percepción hacia sí mismos juega un gran papel en la alimentación ya que puede llegar a cambiar todos los hábitos que anteriormente se tenían al buscar la aceptación de las demás personas, siguiendo dietas de milagro o de moda y reduciendo cada vez más los grupos de alimentos consumidos, lo que desde el punto de vista nutricional se vuelve un factor de riesgo para padecer un estado de malnutrición ya sea en esta etapa de su vida o en la adultez dependiendo del rango de tiempo en el que se ejecuten estos nuevos hábitos perjudiciales, siendo reflejado en enfermedad crónicas no transmisibles o desbalances frecuentes en el estado de salud en general, por lo que se vuelve fundamental el fomentar buenos hábitos alimentarios en esta etapa enfocándose a cada caso en específico siendo este el papel esencial del profesional en nutrición.

3. Contexto Psicosocial de Adolescentes

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por una serie de transformaciones físicas, emocionales y sociales que marcan la transición de la niñez a la adultez. Estos cambios no solo son evidentes en el cuerpo, sino también en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos y se relacionan con su entorno.

En los cambios físicos, se activan procesos hormonales que desencadenan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, el crecimiento acelerado de huesos y músculos, la redistribución de la grasa corporal y la aparición del acné. En las mujeres, por ejemplo, se inicia la menstruación, se desarrolla el busto y se acumula más grasa en caderas y muslos, mientras que en los varones se observa el

ensanchamiento de hombros, el cambio de voz y el aumento de la masa muscular. Estos cambios, aunque naturales, suelen generar inquietud o incomodidad, especialmente cuando se producen de forma temprana o tardía respecto a sus pares (8).

Mientras que, en los cambios emocionales, los adolescentes experimentan una gran intensidad en sus sentimientos, acompañada de una búsqueda constante de identidad. Es común que atraviesen estados de ánimo variables, muestren mayor sensibilidad ante la crítica y desarrollen una necesidad creciente de independencia. Según el Centro Psico Alma, estas manifestaciones están relacionadas con la reorganización neurológica del cerebro adolescente, que aún está en proceso de maduración, especialmente en áreas vinculadas al control de impulsos y la toma de decisiones. (9)

Al mismo tiempo, la influencia del grupo de pares se intensifica, y con ello aumenta la preocupación por la aceptación social y la imagen corporal. Esto puede traducirse en inseguridades, comparaciones constantes y, en algunos casos, en conductas de riesgo o trastornos de la conducta alimentaria. (10).

Durante la adolescencia, se intensifica la necesidad de ser aceptado y formar parte de un grupo de iguales, lo que convierte a la presión social en un factor decisivo en el comportamiento y en la construcción de la identidad individual. Este tipo de presión actúa como una herramienta de influencia que lleva a los adolescentes a modificar sus actitudes, valores o acciones con el propósito de lograr integración social y evitar el rechazo. La influencia de los pares puede manifestarse de forma directa, mediante exigencias explícitas del grupo o de manera indirecta, cuando el adolescente adopta las normas y expectativas del entorno como propias para sentirse incluido (11).

La búsqueda de aceptación está profundamente ligada a aspectos psicológicos como la autoestima y el sentido de pertenencia. En su afán de ser reconocidos por sus iguales, muchos adolescentes replican comportamientos que consideran socialmente valorados, incluso cuando estos van en contra de sus creencias personales o representan riesgos para su salud, como el consumo de sustancias o el uso excesivo

de redes sociales (12). Este fenómeno, conocido como contagio entre pares, no solo facilita la adopción de conductas positivas como la colaboración o el esfuerzo académico, sino que también puede favorecer la imitación de hábitos nocivos tanto para el bienestar físico como emocional (13).

Desde el enfoque de la neuropsicología, se sabe que el cerebro adolescente atraviesa una etapa de reorganización que lo vuelve especialmente receptivo a las recompensas sociales. Según el modelo de sistemas duales, las estructuras cerebrales relacionadas con la emoción —como el sistema límbico— maduran más rápidamente que aquellas responsables del juicio y el autocontrol —como la corteza prefrontal—, lo que aumenta la sensibilidad a la influencia de los pares (14). En este contexto, la validación externa adquiere un peso considerable en la conducta del adolescente, convirtiendo la presión social en una guía potente de sus decisiones cotidianas. Aunque esta influencia puede desempeñar un papel positivo en la socialización y el desarrollo de habilidades, también puede desencadenar consecuencias negativas como ansiedad, frustración o una disminución de la autoestima, especialmente cuando el adolescente no logra ajustarse a las exigencias del grupo o sufre rechazo por parte de sus pares.

En la adolescencia, la autoestima se ve estrechamente ligada a la percepción que se tiene de su propio cuerpo. La insatisfacción corporal se ha identificado como un predictor sólido de la disminución de la autoestima y del malestar psicológico en esta población (15). Un amplio estudio longitudinal con adolescentes de 11 a 18 años reveló que la insatisfacción corporal estaba fuertemente asociada con baja autoestima, independientemente de género, edad o estatus socioeconómico (16).

4. Influencia de los Medios de Comunicación y Redes Sociales

La creciente exposición a estándares de belleza promovidos por medios de comunicación, redes sociales e incluso el entorno escolar y familiar puede desencadenar preocupaciones corporales, alteraciones de la conducta alimentaria y deterioro del bienestar psicológico. Ya que, durante la adolescencia, la construcción de la identidad se ve fuertemente influenciada por factores sociales, en la actualidad las redes sociales, han tomado protagonismo como la principal fuente de modelos y

referentes. Plataformas como Instagram, Facebook, YouTube, TikTok y Snapchat difunden imágenes idealizadas, muchas veces, irreales del cuerpo, promoviendo estereotipos de belleza que asocian la delgadez extrema, la musculatura excesiva o la piel perfecta con éxito y una vida plenamente realizada. (17) Los estereotipos anteriormente mencionados impactan negativamente en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, ya a esta edad tiende a comparar constantemente sus cuerpos con los “creadores de contenido”. lo cual puede llevar a generar insatisfacción corporal, baja autoestima, ansiedad, y llevar a conductas alimentarias de riesgo como las dietas restrictivas, el ayuno prolongado, el uso de suplementos sin supervisión o incluso el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como anorexia o bulimia nerviosa (18).

Un estudio desarrollado por Camilla Lindvall Dahlgren (2024) analizó la relación entre el uso de redes sociales y la presencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adolescentes. La investigación puso en evidencia cómo estas plataformas digitales contribuyen a la construcción de ideales estéticos poco realistas, así como a una creciente presión social por alcanzar dichos estándares. Según los resultados, las adolescentes destinan en promedio más de cuatro horas diarias a redes como Instagram y TikTok (Ver tabla 1) (Ver tabla 2) Además, el 80 % de las participantes indicó que dichas plataformas influyen de manera negativa en la percepción de su imagen corporal, generando altos niveles de insatisfacción con su apariencia física, aunque este fenómeno se observa con mayor frecuencia en mujeres, también afecta a varones, evidenciando que los efectos de las redes sociales no son exclusivos de un solo género (17).

El estudio concluyó que existe una correlación directa entre el tiempo de exposición a contenido en redes sociales y el aumento de síntomas asociados a los TCA, así como una mayor presión por ajustarse a los estándares de belleza impuestos socialmente. Finalmente, se identificaron diferencias en los ideales estéticos según el sexo: en las niñas predomina la aspiración a la delgadez, mientras que en los niños es más común el deseo de un cuerpo musculoso. (17, 18).

Además, cabe mencionar que los creadores de contenido, especialmente en plataformas como Instagram y TikTok (19), se han convertido en modelos de referencia para muchos adolescentes. A través de contenidos centrados en fitness, estética corporal, dietas, “healthy lifestyle” y procedimientos estéticos, promueven estándares de belleza muchas veces inalcanzables, filtrados o editados.

Un estudio experimental realizado por Rodríguez-Suárez, Caperos y Martínez-Huertas donde se analizó el impacto de la exposición a perfiles de Instagram de alto contenido comparativo —como los de los reconocidos Influencers Ester Expósito y Rodrigo Guirao— en una muestra de jóvenes. Aunque el estudio se centró en adultos jóvenes de 18 a 35 sus resultados son extrapolables a la población adolescente, dado que ambos grupos comparten patrones similares de consumo digital y una alta vulnerabilidad frente a los ideales corporales promovidos en redes sociales. El estudio evaluó variables psicológicas como la autoestima, la insatisfacción corporal, la obsesión por la delgadez o cuerpos corpulentos, así como síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados demostraron que los participantes que fueron expuestos a imágenes de cuerpos idealizados presentaron niveles significativamente más bajos de autoestima y un aumento en la ansiedad en comparación con aquellos expuestos a contenido neutro. Uno de los hallazgos más relevantes fue que la ansiedad actuó como variable mediadora, es decir, el aumento de la ansiedad generado por la exposición a cuerpos idealizados fue el factor que contribuyó directamente a la disminución de la autoestima. (Ver tabla 3) Aunque no se encontraron diferencias significativas en los niveles de insatisfacción corporal ni en la obsesión por la delgadez, los datos sí apuntan hacia una tendencia preocupante en dicha dirección. (19).

Estos hallazgos sugieren que, al observar continuamente cuerpos idealizados en redes sociales, los jóvenes tienden a compararse negativamente, lo que disminuye su percepción de valor personal y aumenta su malestar emocional. En muchos casos, satisfacen su necesidad de reconocimiento admirando a los creadores de contenido, lo cual puede reforzar aún más la distancia percibida entre su imagen corporal real y el ideal estético dominante. Estas condiciones hacen que los adolescentes sean

especialmente vulnerables al impacto de los Influencers y su representación del cuerpo ideal (20).

El estudio previamente analizado respalda los principios de la Teoría de la Comparación Social, formulada por León Festinger en 1954, la cual sostiene que los individuos tienden a evaluarse a sí mismos, mediante la comparación con otros, especialmente cuando carecen de criterios objetivos. Este proceso puede ser ascendente, al compararse con personas que se perciben como superiores o descendente, al hacerlo con quienes se consideran inferiores. Ambas formas de comparación influyen significativamente en la autoestima y el bienestar emocional.

En el contexto actual de las redes sociales, como lo evidenció el estudio de Rodríguez-Suárez, Caperos y Martínez-Huertas, los adolescentes están expuestos constantemente a imágenes de influencers que encarnan ideales de belleza, éxito y popularidad. Esta exposición habitual favorece las comparaciones sociales ascendentes, las cuales tienden a intensificar sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima y ansiedad, al percibir una discrepancia entre su propia imagen y los estándares estéticos idealizados que dominan en las plataformas digitales. (Ver tabla 4 y 5).

En los últimos años, los creadores de contenido han ganado un rol protagónico en la promoción de estilos de vida y modelos corporales que responden a ideales estéticos muy difundidos en redes sociales. Este fenómeno ha impulsado la proliferación de dietas populares, ampliamente seguidas por adolescentes, muchas de las cuales carecen de base científica o validación profesional. las cuales se presentan como métodos eficaces para perder peso, “desintoxicar” el organismo o alcanzar una figura corporal idealizada (21).

Una de las dietas más difundidas es la dieta cetogénica o “keto”, caracterizada por una reducción drástica en el consumo de carbohidratos y un aumento significativo en el consumo de grasas. Aunque esta estrategia alimentaria ha mostrado beneficios terapéuticos en ciertos contextos clínicos, como en el tratamiento de la epilepsia refractaria, su aplicación sin seguimiento profesional en adolescentes puede generar desequilibrios nutricionales y afectar negativamente su desarrollo físico (22).

Otra práctica alimentaria popularizada en redes es el ayuno intermitente, que propone alternar períodos prolongados sin ingesta de alimentos, su implementación en adolescentes puede resultar riesgosa, especialmente si se realiza sin orientación profesional, pues podría comprometer el crecimiento y el funcionamiento cognitivo (23).

También ha cobrado fuerza el concepto de “alimentación limpia” (*clean eating*), que consiste en evitar alimentos ultra procesados y priorizar aquellos considerados “naturales” o “puros”. Aunque esta práctica puede parecer saludable, en muchos casos puede derivar en una conducta obsesiva y rígida, contribuyendo a trastornos como la ortorexia (24).

Del mismo modo, las llamadas dietas “detox”, basadas en el consumo exclusivo de jugos o líquidos durante varios días, son promovidas como métodos de limpieza interna y pérdida rápida de peso. (25) Sin embargo, este tipo de dietas no solo carecen de respaldo científico, sino que también pueden provocar deficiencias nutricionales significativas al eliminar grupos completos de alimentos esenciales para el organismo. Otra tendencia en aumento es la adopción de dietas como el vegetarianismo o el veganismo. Si bien estas opciones pueden ser saludables cuando se planifican adecuadamente, en adolescentes pueden representar riesgos si no se controla el consumo de nutrientes esenciales como hierro, vitamina B12 o proteínas, cuyo déficit puede comprometer el desarrollo (26).

El atractivo de estas dietas en la adolescencia se ve potenciado por la difusión de contenido altamente emocional y visualmente impactante en redes sociales. Las transformaciones corporales, los testimonios idealizados de influencers y los desafíos virales como *#WhatIEatInADay* (con un alcance de 2.2 millones de publicaciones) refuerza la asociación entre delgadez, éxito y aceptación social. Estos mensajes tienden a provocar comparaciones constantes, insatisfacción con la imagen corporal y la adopción de prácticas alimentarias peligrosas (27) lo que además puede conllevar a un ciberacoso, que últimamente han adquirido un papel preocupante en la vida de los adolescentes, especialmente en el contexto de las redes sociales, donde la

imagen corporal, el número de seguidores, "me gusta" y la aceptación social se han convertido en métricas de valor personal.

Un estudio descriptivo-exploratorio con abordaje cuantitativo y cualitativo, realizado en Brasil con adolescentes de entre 10 y 19 años, exploró la percepción del uso de redes sociales y su relación con la salud mental. Los resultados obtenidos en este estudio permiten reflexionar críticamente sobre el rol central que las redes sociales ocupan en la vida de los adolescentes, así como las ambivalencias que caracterizan su uso. Los hallazgos del estudio permiten observar que las redes sociales ocupan un lugar prioritario en la vida cotidiana de los adolescentes, quienes reconocen en ellas una vía eficaz para compartir información de manera rápida (47%) y ampliar sus círculos sociales a través de nuevas amistades (24%) (Ver gráfica 1). Este tipo de interacción digital representa no solo una herramienta de comunicación, sino también un mecanismo mediante el cual los adolescentes exploran y afirman su identidad, ajustándose a los patrones y dinámicas del entorno virtual (28).

No obstante, este uso frecuente no está exento de riesgos significativos. Entre las preocupaciones más mencionadas, destacan la exposición de datos personales y la invasión de la privacidad, aspectos que afectan directamente la seguridad psicológica del usuario. La posibilidad de sufrir situaciones como el cyberbullying, que se manifestó en un 17,8% de los casos, representa un riesgo concreto para la salud emocional del adolescente, pudiendo desencadenar consecuencias como baja autoestima, ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas, como han señalado estudios internacionales recientes. En el plano emocional, el entorno digital se revela como un espacio que genera sentimientos negativos con alta frecuencia. Emociones como la vergüenza (27%) y la inseguridad o incomodidad (25%) aparecen asociadas a experiencias de juicio o rechazo, tanto explícitas como implícitas, en las interacciones virtuales. Estas respuestas reflejan una vulnerabilidad emocional potenciada por la necesidad de aceptación y validación social en línea. Asimismo, la percepción de que la vida sería "aburrida, tediosa o mala sin internet" (18%) evidencia una dependencia emocional y conductual creciente hacia el uso de redes sociales. Esta situación se agrava con la dificultad para regular su uso: un 19,3% de los participantes reconoció experimentar conductas adictivas, caracterizadas por la

incapacidad para limitar el tiempo de conexión o seleccionar el contenido consumido de forma consciente. Otro dato relevante es que el 97% considera esencial tener un teléfono celular, siendo esta tecnología el principal medio para acceder a redes sociales y comunicarse con su entorno (Ver gráfica 2 y 3) (28).

5. Relación entre imagen corporal y conducta alimentaria

En un estudio realizado en México en adolescentes, se pretendía analizar la detección de probables casos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), así como analizar su relación con los hábitos alimentarios (HA) dentro del contexto escolar, para el cual fueron registradas distintas variables: sociodemográficas, índice de masa corporal (IMC) e ingesta alimentaria (29).

Aunque la mayoría se encontró en estado nutricional normal, se logró identificar que, el 5.6% de todos los participantes fueron identificados como probables casos de TCA, con una mayor proporción de mujeres siendo estas las más afectadas, sin embargo, No hubo correlación con los AH, pero sí mayor proporción de chicas que consumen menos alimentos y bebidas durante el desayuno y el recreo. Un dato alarmante es que 5.6% de las chicas y 2.5% de los chicos no consumían nada durante toda la mañana escolar (ver tabla 6).

Por otro lado, también se ha encontrado que las mujeres presentan una mayor insatisfacción con su cuerpo y mayor preocupación por la alimentación que los hombres pues, aunque es un bajo porcentaje de hombres con sobrepeso parece no importarles por lo que no les afecta en su apariencia física.

Las diferencias en el diagnóstico según Peláez; Smink, de posibles problemas de TCA menciona que se mantienen también entre hombres (que apenas serían el 1.8% de la muestra) frente a mujeres con un 9.6% del total, cifras también similares a otros estudios. Sin embargo, gran parte de esta preocupación por la imagen y el peso no sería por TCA habitual con bajo peso (que tendrían el 17.7% de la muestra), sino porque presentan obesidad hasta en un 29.4% de la muestra. (ver tabla 7 y 8).

Además, en el estudio se ha comprobado una relación inversa con las pautas de ingesta de bebida y comida en el desayuno y recreo del horario escolar. Cuanta menor es la ingesta que realizan los adolescentes, mayor es el sobrepeso; y también, cuanto mayor preocupación por la figura, fue también mayor el sobrepeso. Un dato que parecería incongruente en principio, pero que podría explicarse porque precisamente esos adolescentes son los que luego comen más durante el resto del día, al tener una gran privación alimentaria desde la noche anterior y toda la mañana; y también probablemente sean los que tengan más conductas de picoteo o mala alimentación cuando llegan a la casa.

En otro estudio realizado en Colombia menciona que Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se caracterizan por una alteración en la percepción corporal, la cual es somatizada en signos y síntomas relacionados con los hábitos alimentarios. Estos trastornos pueden ser de dos tipos: la anorexia nerviosa (AN) en la cual predomina un miedo intenso a la ganancia de peso, con rechazo a mantener este en los valores mínimos aceptables y la bulimia nerviosa (BN) que se caracteriza por episodios recurrentes de voracidad seguidos por conductas de purga y generando sentimientos de culpa (30).

También, estos trastornos afectan principalmente a personas entre los 10 y los 17 años y son la tercera enfermedad de esta índole más prevalente en adolescentes, establecidos en el 1 al 4% de esta población a nivel mundial. Además, las mujeres presentaron mayor riesgo que los hombres de consumo de alimentos en momentos de estrés, alteración de la autoimagen, inducción del vómito, uso de laxantes y realización de dietas (31) (ver tabla 9 y 10).

Por otra parte, en otro estudio realizado por Moreira en un artículo de Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de colegios públicos de Pereira menciona que, el consumo de alimentos en momentos de estrés emocional fue reportado “siempre” en el 7,9% de los estudiados, “frecuentemente” en el 11,5% y, “a veces” en el 50,8%. También, la restricción de la alimentación o la realización de algún tipo de dieta para control de peso eran practicadas por el 33,8% de las personas hecho relacionado con tener IMC elevado para la edad y finalmente, una cantidad similar de

encuestados (33,4%, dijo tener con alguna frecuencia episodios de consumo de grandes cantidades de alimentos acompañados de sensación de culpa.

La autoimagen corporal fue concebida como adecuada o normal por el 61,5%, mientras tanto el 26,7% cree que puede ser mejorada con algunos cambios en la alimentación. El 3,1% de se considera obeso o con exceso de grasa y al 7,9 restante le desagrada la forma de su cuerpo o parte de él (32).

Por lo cual se encontró en estos estudios, la existencia de algún grado de desagrado con la apariencia corporal está estadísticamente ligada al género femenino ya que, la inducción de vómito se presentó en el 10,8% de las mujeres y el 2,6% de los hombres, el uso de laxantes se encontró en el 14,6% de las mujeres y 6,2% de los hombres, los diuréticos fueron usados por el 2,9% de los encuestados, con porcentajes similares para ambos géneros. No se encontró una relación significativa entre la realización de las conductas de purga y el IMC, sin embargo, estas conductas se encuentran relacionadas entre sí (inducción de vómito, uso de laxantes y uso de diuréticos) con la realización de dietas, mostrándose que su coexistencia es frecuente (ver tabla 11).

Finalmente, la alta prevalencia de realización de dietas requiere atención especial y abordaje multidisciplinario, pues se ha demostrado que los adolescentes que realizan dietas tienen riesgo considerablemente mayor de desarrollar TCA y podría afectar el proceso de crecimiento (33).

En otro estudio realizado en Chile Respecto a la edad de inicio de estos trastornos, se encontró que la edad promedio es de 17 años, aunque hay algunos datos que proponen edades entre 14 y 18 años. reporta que las más afectadas suelen ser las mujeres entre 15 y 24 años, pero se han detectado casos de trastorno alimentario en niños de apenas siete años y en personas de más de ochenta años (34).

Por género, se ha visto un aumento de la incidencia de los trastornos alimentarios en las mujeres adolescentes de los países de occidente. Además, otros estudios realizados en distintos estados de la República Mexicana han demostrado que tanto los hombres como las mujeres presentan conductas de riesgo alimentario, como el

realizado por Unikel, Saucedo, Villatoro y Fleiz, donde mencionan que en los hombres, suele prevalecer una marcada tendencia a desear un cuerpo más corpulento y a mantener algunas conductas de riesgo como la práctica excesiva de ejercicio y comer compulsivamente, mientras que las mujeres realizan dietas restrictivas rígidas o realizan ayunos prolongados.

En el tema de los trastornos alimentarios, según Sánchez menciona que una de las variables estudiadas es la de la imagen corporal que perciben las personas, ésta se ha asociado frecuentemente con la modificación nociva de los hábitos alimentarios, hasta llegar a constituir un problema de salud. Se ha sugerido que la alteración de la percepción de la imagen corporal es un síntoma precoz de la presencia de trastornos alimentarios como anorexia y bulimia.

Unikel menciona que la insatisfacción corporal, la excesiva preocupación por el peso y los trastornos alimentarios han venido incrementándose de manera consistente en las escuelas. Por lo tanto, se han realizado investigaciones desde la perspectiva de las teorías del desarrollo en las que se hace hincapié en el papel que desempeña el desarrollo de la infancia y de la adolescencia en la distorsión de la imagen corporal. Unikel, Saucedo, Villatoro y Fleiz, argumentan que en algunos estudios se ha demostrado que entre más afectado emocionalmente se encuentre un adolescente, menos soportará su apariencia física y por ende será más susceptible a desarrollar trastornos alimentarios.

Al respecto, Dowson y Hendersen (2001) comentan que la percepción de la imagen corporal se utiliza a menudo como medida de la autoestima y del grado de satisfacción con la propia imagen. Martínez, en el 2001, menciona que científicos del desarrollo humano, como Peretz, Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance su plenitud y plena expresión de sí mismo. La persona, en su autoevaluación, puede verse con orgullo o vergüenza, considerar que posee valor o falta de él. Según algunos estudios citados por Ortuño (1978), las personas que presentan una autoestima alta, muestran un control de sus impulsos mayor, con más frecuencia se auto refuerzan, refuerzan a otros más a

menudo, se auto afirman, son persistentes en la búsqueda de soluciones constructivas, poco agresivos y muestran una actitud positiva hacia su propio cuerpo.

Otros autores como Toro (1996) y Rosen y Ramírez (1998) destacan que la baja autoestima es uno de los principales síntomas presentes en las personas diagnosticadas con trastornos de la alimentación, expresándose con inseguridad, falta de aprobación y de respeto hacia sí mismas. La preocupación acerca del peso y la insatisfacción por la imagen corporal constituyen los dos elementos básicos sobre los que se asienta esta baja autoestima como producto de inferencias y creencias, muchas de ellas sujetas a distorsiones en sus hábitos alimentarios. (35).

CONCLUSIONES

1. La percepción de la imagen corporal en los adolescentes se ha convertido en un factor determinante en su desarrollo emocional y social.
2. Las redes sociales han intensificado la presión estética sobre los adolescentes, promoviendo ideales de belleza poco realistas y fomentando la comparación constante. La exposición diaria a contenido visual altamente editado y al fenómeno de los "influencers" ha contribuido a que muchos adolescentes asocien la delgadez o ciertos tipos de cuerpo con el éxito y la aceptación social.
3. Existe una relación directa entre la influencia de los medios digitales, la percepción corporal negativa y la aparición de TCA en la adolescencia. Por ello, es fundamental fomentar una educación crítica frente al contenido consumido en redes sociales, así como promover una imagen corporal positiva, hábitos alimentarios equilibrados y el fortalecimiento de la autoestima, además, el abordaje preventivo debe incluir a las familias, instituciones educativas, profesionales de la salud y plataformas digitales, para proteger la salud mental y física de los adolescentes y de esta manera contrarrestar las consecuencias negativas que repercuten en esta etapa tan importante como lo es la adolescencia.

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Espinola Avalos S. Rolon Raviolo E. Rofriguez Bobadilla L. Torales Ojeda A. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa de Ciudad del Este, Paraguay. LATAM. 2025; VI (1): 2849
2. Rodriguez Camacho D. Alvis Gomez K. Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. Rev. Fac. Med. 2015; 63 (2): 279-287.
3. Duno M. Acosta E. Percepción de la imagen corporal entre adolescentes universitarios. Rev. chil. nutr. 2019; 46 (5).
4. Casanova-Garrigós G. Torrubia-Pérez E. Cañellas Reverté N. Capera Fernández J. Mora-López G. Albacar-Riobóo N. Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa. Enferm. glob. 2025; 24 (75).
5. Valentinova Stoyanova V: Influencia de los familiares y allegados en el desarrollo de la autoestima de las personas durante su infancia y adolescencia. Universitas Balarica. [Internet] 2015. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1154/Ventsislava%20Valentinova%20TFG%20Definitiu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Unicef.org. La nutrición en la infancia media y la adolescencia [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia#:~:text=Muchos%20de%20ellos%20se%20saltan,las%20escuelas%20y%20su%20entorno.>
7. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. J Am Diet Assoc [Internet]. 1999;99(8):929–37. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223\(99\)00222-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223(99)00222-9)
8. Infogen. Cambios físicos y psicológicos en la adolescencia [Internet]. México: Infogen; [citado 4 jul 2025]. Disponible en: <https://www.infogen.org.mx/cambios-fisicos-y-psicologicos-en-la-adolescencia/>
9. Centro Psico Alma. Desarrollo adolescente: cambios físicos y emocionales [Internet]. [citado 4 jul 2025]. Disponible en:

- en adolescentes noruegos. *J Eat Disord* 12, 34 (2024).
<https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
19. Suhag P, et al. Social Media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents [Internet]. 2024 [citado 2025 Sep 3]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38770510/>
 20. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat.* 1954;7(2):117–40.
 21. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord.* 2014;47(6):630–3.
 22. Paoli A, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *Eur J Clin Nutr.* 2013;67(8):789–96.
 23. Patterson RE, Sears DD. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr.* 2017;37:371–93.
 24. Cena H, Calder PC. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients.* 2020;12(2):334.
 25. Klein AV, Kiat H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *J Hum Nutr Diet.* 2015;28(6):675–86.
 26. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970–80.
 27. Rodgers RF, Slater AE, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns: A Meta-Analysis. *Psychol Bull.* 2020;146(12):1185–220.
 28. Moreira de Freitas RJ, Carvalho Oliveira TN, Lopes de Melo JA, do Vale e Silva J, de Oliveira e Melo KC, Fontes Fernandes S. Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health. *Enferm Glob* [Internet]. 2021;20(64):324–364. Epub 25 Oct 2021. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324
 29. Belén GC, Detección de problemas alimentarios y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes, *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, 2020, Vol. 10, número 3.

30. Paula MG, Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de colegios públicos de Pereira, Rev. Med. Risaralda 2016; 22 (1): 9 - 13.
31. Miriam MG, Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes, terapia psicológica, 2009, Vol. 27, N°2, 181-189.
32. Álvarez, R, G., Franco, P, K., Vázquez, A. R., Escarria, R, A. R., Haro, H. M. & Mancilla, D, J. M. Trastorno alimentario: Comparación entre hombres y mujeres estudiantes. Psicología y salud, 2003, 13(2), 246-247.
33. Cruz, B. R. M., Ávila E. L. M., Cortés S. M. C., Vásquez A. R. Mancilla, D. J. M. Restricción alimentaria y conductas de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de Nutrición. Psicología y Salud, 2008, 189-198
34. Moral de la, R. J. Los trastornos de la conducta alimentaria, un complejo fenómeno biopsicosocial. Revista de la Facultad de Psicología, 2002, 3(3), 1-16.

TABLAS

Tabla 1. Tiempo de usos de redes sociales según sexo en adolescentes

Table 1 Self-reported daily time spent on SM (N= 1552)

	< 30 min (%)	30–60 min (%)	1–2 h (%)	2–3 h (%)	3–4 h (%)	> 4 h (%)
Total sample (%)	0.8	5.2	15.3	28.5	25.1	25.3
Girls (%) (n= 827)	0.4	3.4	10.2	28.7	26.7	30.7
Boys (%) (n= 725)	1.2	7.2	21.1	28.3	23.2	19.0

SM social media

Tabla 2. Frecuencia de uso de redes sociales.

Table 2 Percentage of self-reported individual and cumulative SM platform use for the total sample, and stratified by gender

	Visual SM platforms					Textual/other SM platforms					
	Snapchat	Instagram	TikTok	Pinterest	Tinder	YouTube	Facebook	Jodel	Twitter	Reddit	Twitch
Total sample	93.8%	90.8%	75.0%	57.2%	10.6%	85.9%	55.6%	26.6%	19.0%	14.1%	13.7%
Cumulative frequency	–	88.5%	70.7%	28.9%	3.4%	–	48.8%	17.3%	4.9%	1.80%	2.3%
Girls (n = 828)	97.9%	96.1%	84.7%	7.5%	13.4%	77.8%	60.4%	33.2%	12.4%	3.5%	3.7%
Cumulative frequency	–	94.7%	81.6%	49.1%	6.0%	–	49.0%	21.0%	3.4%	0.4%	0%
Boys (n = 730)	89.2%	84.7%	64.1%	34.0%	7.4%	95.1%	50.3%	19.0%	26.4%	26.3%	25.1%
Cumulative frequency	–	81.5%	58.4%	6.0%	0.7%	–	48.5%	13.2%	6.6%	3.4%	2.3%

SM use is reported in descending order, with the highest frequency reported first, followed by the next highest frequency, and so forth. The cumulative frequency is reported sequentially; for instance, frequencies reported in the Instagram column include those for Snapchat and Instagram, while frequencies in the TikTok column

Tabla 3. Percepción de la imagen corporal relacionado a influencia de redes sociales

Table 3 Assessment outcomes and gender comparisons: Age, ED psychopathology (EDE-QS) and internalization of appearance ideals and pressure (SATAQ-4R) (N = 1558)

	Total		Girls			Boys			z	p	r
	N	Mean (SD)	N	Mean (SD)	Md	N	Mean (SD)	Md			
Age	1558	17.0 (.9)	828	17.0 (.9)	17.0	730	17.1 (1.0)	17.0	-0.68	0.495	-
EDE-QS	1557	6.7 (7.0)	828	9.5 (7.7)	7.0	729	3.6 (4.3)	2.0	-17.40	<0.001	0.44
SATAQ-4R											
Internalization: thin/low body fat	1556	2.6 (1.3)	827	3.3 (1.1)	3.3	729	1.8 (.9)	1.5	-23.48	<0.001	0.60
Internalization: muscular	1556	2.9 (1.0)	827	2.5 (.7)	2.4	729	3.5 (1.0)	3.5	-20.74	<0.001	0.53
Internalization: general attractiveness	1555	3.8 (1.0)	828	4.3 (.6)	4.3	727	3.3 (1.1)	3.5	-17.78	<0.001	0.45
Pressures: family	1556	2.0 (0.9)	827	2.2 (1.0)	2.0	729	1.9 (.7)	1.6	-4.79	<0.001	0.12
Pressures: peers	1552	2.4 (1.1)	824	2.4 (1.1)	2.3	728	2.4 (1.1)	2.5	-0.74	0.457	-
Pressures: significant others	1552	1.8 (1.0)	826	1.9 (1.0)	1.5	726	1.7 (.9)	1.2	-0.82	0.069	-
Pressures: media	1556	2.8 (1.3)	827	3.4 (1.2)	3.8	729	2.1 (1.1)	1.8	-19.91	<0.001	0.50

Effect size (i.e., *r*) coefficients are only reported where there is a significant group difference

ED eating disorder, EDE-QS eating disorder examination questionnaire short, SATAQ-4R Sociocultural Attitudes Towards Appearance-4-Revised, Md Median

Tabla 4. Escala de medición de autoestima

Variable	Carga comparativa baja (n= 152)		Carga comparativa alta (n= 169)		d de Cohen
	M	DT	M	DT	
Autoestima*	1,31	0,88	1,53	0,91	0,25
Insatisfacción corporal	1,62	1,03	1,77	0,97	0,14
Obsesión por delgadez	1,57	1,12	1,64	1,21	0,06
Ansiedad	1,13	0,43	1,23	0,40	0,24

Nota: *La escala de autoestima mide baja autoestima, por lo tanto, altas puntuaciones se corresponden con baja autoestima.

Tabla 5. Resultado de modelo de mediación de la ansiedad

Efecto	B	ET	IC 95%	t	p
Intervención→Autoestima	0,15	0,10	-0,05 - 0,35	1,47	0,14
Intervención→Ansiedad	0,24	0,11	0,02 - 0,46	2,15	0,03
Ansiedad → Autoestima	0,42	0,05	0,32 - 0,52	8,37	< 0,001
Intervención→Ansiedad→ Autoestima	0,11	0,05	0,01 - 0,20	-	-

Tabla 6. Relación estadística entre género femenino y variables incluidas en la Encuesta de Comportamiento Alimentario en estudiantes de colegios públicos de Pereira.

Variable	Valor de p*	RM	IC
Consumo de alimentos en momentos de estrés	0,005	1,94	1,218 – 3,111
Auto imagen alterada	0,006	1,79	1,179 - 2,741
Inducción de vómito	0,001	4,41	1,698 – 11,461
Uso de laxantes	0,006	2,58	1,286 – 5,203
Realización de dietas	0,043	1,55	1,012 – 2,390

*Prueba de Chi cuadrado de Pearson. IC: Intervalo de confianza

Tabla 7. Distribución de la población de la muestra por nivel de preocupación con su imagen corporal, según sexo.

BSQ	Hombres		Mujeres		Subtotal	
	Fr	%	fr	%	fr	%
No preocupado	127	88	101	66	228	77
Ligeramente preocupado	10	7	26	17	36	12
Moderadamente preocupado	6	4	12	8	18	6
Extremadamente preocupado	2	1	14	9	16	5
Total	145	100	153	100	298	100

Fuente: Investigación sobre riesgo alimentario, imagen corporal y autoestima 2006

Tabla 9. Distribución de la muestra de hombres con preocupación por su imagen corporal, según edad.

Niveles BSQ	Edad	Hombres						Subtotal	
		12		13		14		fr	%
		fr	%	fr	%	fr	%		
No preocupado		46	32	40	28	41	28	127	88
Ligeramente preocupado		4	3	3	2	3	2	10	7
Moderadamente preocupado		2	1	2	1	2	1	6	4
Extremadamente preocupado		0	0	2	1	0	0	2	1
Total		52	36	47	32	46	31	145	100

Fuente: Investigación sobre riesgo alimentario, imagen corporal y autoestima 2006

Tabla 8. Distribución de la muestra de mujeres con preocupación por su imagen corporal, según edad.

Edad Niveles BSQ	Mujeres						Subtotal	
	12		13		14		fr	%
	fr	%	fr	%	fr	%		
No preocupado	34	22	34	22	33	22	101	66
Ligeramente Preocupado	5	3	9	6	12	8	26	17
Moderadamente preocupado	2	1	2	1	8	5	12	8
Extremadamente preocupado	2	1	4	3	8	5	14	9
Total	43	27	49	32	61	40	153	100

Fuente: Investigación sobre riesgo alimentario, imagen corporal y autoestima 2006

Tabla 10. Distribución de la muestra por nivel de autoestima según sexo.

Nivel	Hombres		Mujeres		Subtotal	
	Fr	%	fr	%	fr	%
Alto	62	43	60	39	122	41
Medio	68	47	78	51	146	49
Bajo	15	10	15	10	30	10
Total	145	100	153	100	298	100

Fuente: Investigación sobre riesgo alimentario, imagen corporal y autoestima 2006

Tabla 11. Distribución de la muestra por sexo según nivel de autoestima y edad

Edad	Sexo	Niveles de autoestima					
		Alto		Medio		Bajo	
		fr	%	fr	%	fr	%
12	H	24	46	23	44	5	10
	M	17	39	21	49	5	12
13	H	20	43	21	45	6	12
	M	18	37	27	55	4	8
14	H	18	39	24	52	4	9
	M	25	41	30	49	6	10

Fuente: Investigación sobre riesgo alimentario, imagen corporal y autoestima 2006

Tabla 12. Gráfico 1. Construcciones de relaciones interpersonales en redes sociales

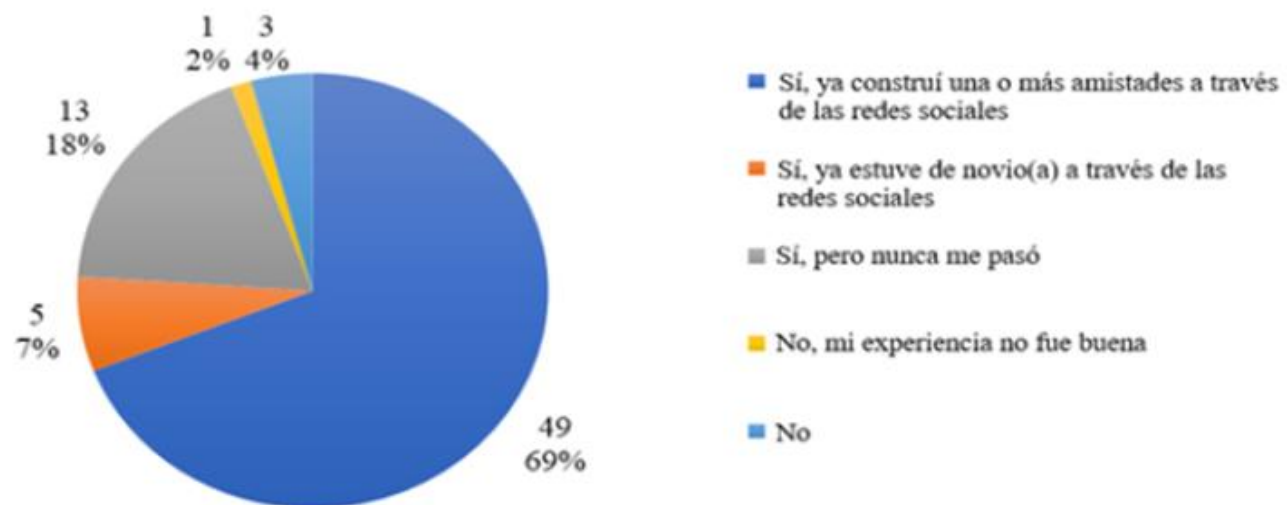


Tabla 13. Gráfico 2. Aspectos negativos del uso de redes sociales

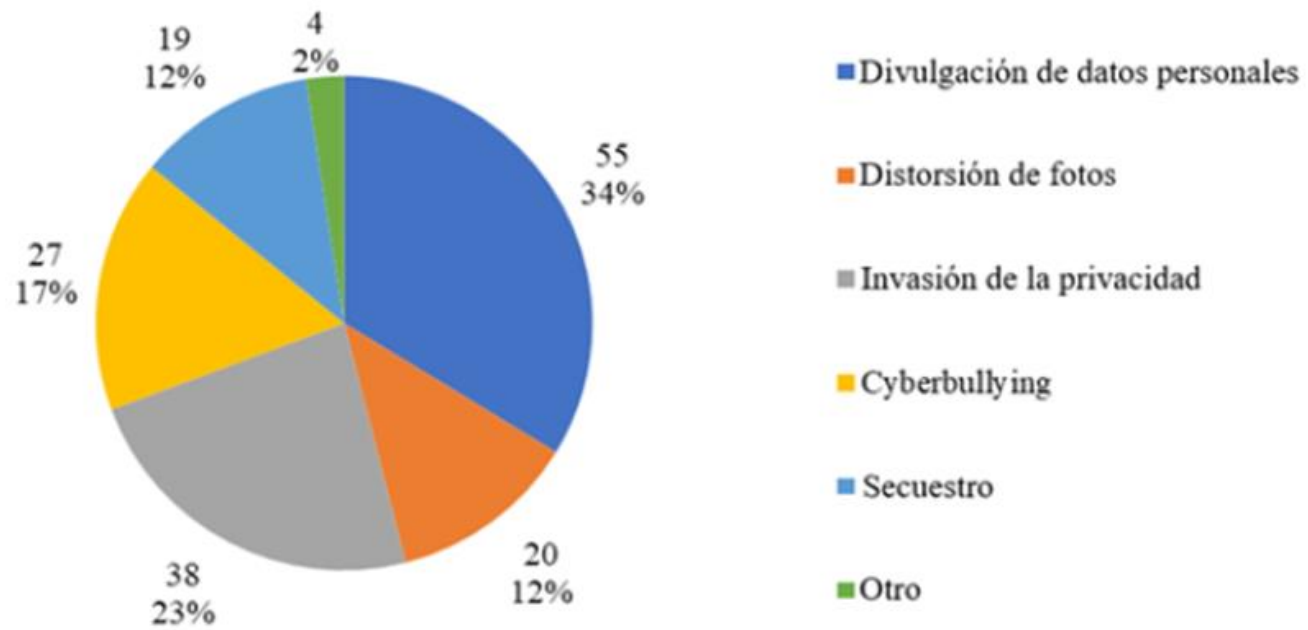


Tabla 14. Gráfico 3. Experiencias negativas vividas en redes sociales

